Du bist das Plazebo

Sehr bedeutsam ist die Einstellung, mit der wir Nahrung zu uns nehmen. Schon allein die Epigenetik lehrt, dass unsere Gene und damit auch unsere Körperfunktionen nicht festgelegt sind. Wie wir Nahrung verarbeiten, ist nicht festgelegt, ob sie uns nützt oder schadet oder neutral auswirkt, hängt von zahlreichen Faktoren ab. Ein Beispiel wären Chinesen, die im Gegensatz zu Europäern keinen Käse vertragen und Alkohol nur schlecht, das ist vererbt, angelernt aber nicht endgültig, kann sich im Laufe eines Lebens auch ändern, wie alle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien. Es gibt sogar Anzeichen, dass die Vorurteile, Erwartungen, Glaubenssätze, Gefühle, mit der wir Nahrung zu uns nehmen, stärker auf unseren Organismus wirken können, als die Nahrung selber. So schildert etwas Wolfgang Schubert in seinem Buch “Was uns krank macht, was uns heilt“ über Psychoneurologie, wie stark unsere Psyche auf unser Immunsystem und unsere gesamten Körperfunktionen einwirkt, eigentlich ist sie das Entscheidende. Wenn ich mir Stress wegen meines Essens mache, Schuldgefühle habe, wegen fragwürdiger schulmedizinischer oder alternativer Ernährungsstudien denke, ich hätte mir mit Lebensmittel X etwas schlechtes getan, dann wird es sich auch auf die eine oder andere Art negativ auswirken. Wenn mich jedoch jemand überzeugt, dass das selbe Lebensmittel sich positiv auswirkt und mich glücklicher macht, dann wird die Entwicklung in diese Richtung gehen. Möglich ist sehr viel, in dieser Hinsicht, so versuchte eine Frau die Heilige Anandamayi Ma mit einem tödlichen Gift zu ermorden, aber sie fühlte sich nur einige Stunden etwas Unwohl. Sie war einfach auf einer anderen, viel höheren Schwingung und ging nicht in Resonanz dazu. Es gibt ja auch bekannte Fälle von Yogis, die z.B. eigentlich tödliche Skorpiongifte nichts anhaben können, oder wir können auch Schlangengifte langsam rauf dosieren, so dass wir dagegen Immun werden. Was sind dagegen Lebensmittel, die scheinbar etwas unverträglich oder ungünstig sind, wir können uns vorstellen, wie stark da unsere Einstellung mit reins pielt und auch ich habe die Erfahrung gemacht.